کالی مرچ

(لائف ٹپس)

دنیا میں کوئی بھی چیز رائیگاں نہیں ہے ہر چیز میں اللّٰہ تعالیٰ نے کوئی نہ کوئی افادیت ضرور رکھی ہے اسی طرح کالی مرچ جو دیکھنے میں ایک چھوٹا سا دانہ لگتا ہے لیکن قدرت نے اس میں ہمارے لئے کئی فائدے چھپا رکھے ہیں۔ اس مضمون کو پڑھنے کے بعد آپ کو کالی مرچ کے فوائد سے آشنائی ہو جائے گی۔

کالی مرچ کو مصالحوں کی ملکہ کہا جاتا ہے کالی مرچ کو آپ اپنے سٹور میں کئی سال تک محفوظ رکھ سکتے ہیں اس میں کیمیائی مرکبات ہونے کی وجہ سے اسے نہ ہی جانور کھاتے ہیں اور نہ ہی اس کو کسی قسم کا نقصان پہنچتا ہے۔

کالی مرچ پہاڑوں اور اونچی چٹانوں پر اگتی ہے یہ ایک بیل نما پودا ہوتا ہے اس کی بیل چار میٹر لمبی ہوتی ہے جس پر چوڑے اور نوکدار پتے لگتے ہیں اور اس پر کالے رنگ کا پھل لگتا ہے اسی لئے اس کو کالی مرچ کے نام سے پکارا جاتا ہے جبکہ انگریزی میں اس کو **Black Pepper** کہتے ہیں اور اس کا نباتاتی نام **Nigrum Piper** ہے ۔

100 گرام کالی مرچ میں وٹامن اے 10%,وٹامن سی 35%،وٹامن ای 30%،سوڈیم 3%،پوٹاشیم 27%،کیلشیم 44%،آئرن 360%،فاسفورس 25%،زنک 13% اور میگنیشیم 48.5% موجود ہے۔ ایشیا میں زیادہ تر لوگ سبز اور سرخ مرچ

کا استعمال کرتے ہیں لیکن یورپ میں کالی مرچ کا استعمال زیادہ کیا جاتا ہے۔

اس پر لگنے والے پھول بہت خوبصورت ہوتے ہیں اس لئے اس کو باغوں میں بھی لگایا جاتا ہے۔اس پر لگنے والے پھول پہلے سبز اور پھر سرخ ہوجاتے ہیں اور یہ انگوروں کے گچھے کی طرح لگتے ہیں جب ان کو خشک کیا جاتا ہے تو یہ سیاہ ہو جاتے ہیں۔اگر اس کا چھلکا اتارا جائے تو یہ سفید بیج کی شکل میں نکل آتی ہے ۔کالی مرچ کا استعمال ثابت یا پیس کر بھی کیا جاتا ہے۔دونوں حالتوں میں اس کی افادیت برقرار رہتی ہے ۔

کالی مرچ ایک بہترین آکسیڈنٹ اور اینٹی بیکٹریل ہے۔ کالی مرچ ویت نام،بھارت،سری لنکا،جاپان،کوریا،تھائی لینڈ،چائنا،برازیل اور انڈونیشیا میں کاشت کی جاتی ہے اور انہی ممالک سے یورپ میں برآمد کی جاتی ہے۔ کالی مرچ کا

ستعمال ہر گھر اور ہوٹل میں کیا جاتا ہے یہ نہ صرف کھانوں کو لذیذ بناتی ہے بلکہ ہماری صحت کی بھی ضامن ہے ۔

کالی مرچ کی خصوصیات:

اس کی ایک بہت بڑی خصوصیت یہ ہے کہ اس کے استعمال کرنے والے کا ہاضمہ اور معدہ تندرست رہتا ہے ۔اس کا استعمال کرنے والا ڈائیریا اور قبض جیسی موذی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔کالی مرچ کے استعمال سے خواتین چھاتی کے کینسر سے بچ سکتی ہیں۔چھاتی کے کینسر کا مرض اب ہمارے ملک میں بڑھتا جا رہا ہے۔اس کے استعمال سے جلد کے مردہ خلیات کو تقویت ملتی ہے۔

کالی مرچ کے فوائد:

⭑کالی مرچ جسم میں گرمی پیدا کرتی ہے۔

⭑کالی مرچ کے استعمال سے حافظہ قوی ہوتا ہے۔

⭑ کالی مرچ بھوک کو بڑھاتی ہے۔

⭑کالی مرچ پیشاب آور ہے۔

⭑کالی مرچ کے استعمال سے خواتین میں حیض کا خون جاری ہو جاتا ہے۔

⭑برص اور کوڑھ کے مرض میں اس کا استعمال فائدہ مند رہتا ہے۔

⭑حلق میں سوزش ہو تو بھی مفید ہے۔

⭑قبض سے نجات مل جاتی ہے۔

⭑کالی مرچ کے استعمال سے موٹاپا نہیں ہوتا۔

⭑آنتوں کے لئے مفید ہے۔

⭑پیٹ میں گیس بننے کے عمل کو روکتی ہے۔

⋆کالی مرچ کے استعمال سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

⋆کالی مرچ ہمارے پٹھوں ،جگر اور معدہ کو طاقت دیتی ہے۔

⋆دمہ اور کھانسی کے مرض میں کھانا مفید ہے۔

⋆دماغی بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔

⋆کالی مرچ کے استعمال سے سینے کے درد سے نجات ملتی ہے۔

⋆کھٹی ڈکاریں نہیں آتیں۔

⋆ نزلہ و زکام سے نجات دلاتا ہے۔

⋆دانتو ں کو نہ صرف مضبوط کرتا ہے بلکہ دانتوں کے درد میں بھی مفید ہے۔

⋆کالی مرچ ذہنی دباؤ کو کم کرنے میں مددگار ہے۔

⋆الزائمر کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے۔

⋆یاداشت کی بہتری کے لئے اس کا استعمال کریں۔

⋆کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے پر ہونے والے انفیکش کے خلاف مزاحمت کرتی ہے۔

⋆بلغم کا اخراج کرتی ہے۔

⋆پھیپھڑوں کے امراض میں مفید ہے۔

⋆نوبتی بخاروں میں اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔

⋆سرد زہروں کے اثرات کو زائل کرتی ہے۔⋆

⋆قوت باہ میں اضافہ کرتی ہے۔

کالی مرچ کے تیل کی افادیت:

⋆درد سے نجات مل جاتا ہے۔

⋆پسینہ آتا ہے۔

⋆ہاضمہ کے لئے مفید ہے۔

⭑اعصابی دردوں میں فائدہ مند ہے۔

⭑جوڑوں کے دردوں میں مفید ہے۔

⭑جلد کی صحت کے لئے اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔

⭑تھوک کو بڑھاتا ہے۔

⭑بھوک کی کمی کو دور کرتا ہے۔

نوٹ:

ایسے افراد جن کو گردوں کا کوئی مرض لاحق ہو وہ کالی مرچ کے استعمال سے پرہیز رکھیں۔اس کے علاوہ گرم مزاج والے افراد بھی سیاہ مرچ کا استعمال کم سے کم کریں۔

کالی مرچ کے استعمال سے انسان کی مجموعی صحت متعدد فوائد حاصل ہوتے ہیں، یہ جسم میں خون کی افزائش اور گردش کو تیز کرکے حرارت پیدا کرتی ہے، موسم سرما کے

دوران کالی مرچ سے کھانسی اور بند ناک کا علاج کیا جاتا ہے
جو کہ نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔

ماہرین غذائیت کے مطابق گرم مسالا جات میں شمار کی جانے
والی کالی مرچ میں زیرو کیلوریز جبکہ وٹامنز اور منرلز کے
لحاظ سے پوٹاشیم، ڈائیٹری کاربوہائیڈریٹس، آئرن، سوڈیم،
کیلشیم اور میگنیشیم کی بھرپور مقدار پائی جاتی ہے

0307-8162003